

DEJÉ DE BEBER, NO DE DOLER

Una lectura desde la psicología y la amistad

Ricardo Paván

Una reflexión desde más de un lugar

Hay libros que uno termina y guarda en el librero. Y hay otros que, después de la última página, se quedan dando vueltas en la cabeza. Este, para mí, es de los segundos. No solo por lo que cuenta, sino porque conozco a la persona que está detrás de esas páginas.

Leer a Mónica me puso en un lugar particular. Por momentos aparecía el terapeuta: me encontraba pensando en la adicción, la depresión, los vínculos, la vergüenza o la manera en que aprendemos a manejar lo que sentimos. Pero a las pocas páginas aparecía el amigo. Y entonces dejaba de pensar tanto en los conceptos y me preguntaba cómo habría vivido ella determinadas situaciones, qué cosas no sabía de su historia o cuánto tiempo habría cargado con ciertos dolores sin que los demás nos diéramos cuenta.

Creo que ahí está una de las cosas que más me gustaron de *Dejé de beber, no de doler*. Mónica habla de su alcoholismo sin permitir que esa palabra defina todo lo que es. No nos presenta únicamente a una mujer que dejó de tomar. Nos deja conocer a alguien que tuvo que aprender a vivir con todo aquello que apareció cuando dejó de hacerlo.

Desde la psicología podemos encontrar muchas explicaciones para una conducta adictiva. Pero hay una pregunta que me parece especialmente útil y que este libro me hizo recordar varias veces: ¿qué estaba resolviendo el alcohol, aunque fuera por un rato, que Mónica todavía no sabía cómo resolver de otra manera? No es una pregunta para justificar el consumo ni sus consecuencias. Es una manera de acercarnos a la persona que hay detrás.

Y, por supuesto, también está el título. Lo fui entendiendo de otra forma conforme avanzaba. Una cosa es dejar de beber y otra muy distinta es aprender qué hacer con lo que duele cuando ya no existe esa forma de anestesiarlo.

La vergüenza y el valor de dejarse ver

Una de las partes que más me hicieron pensar fue su paso por rehabilitación y el proceso de poder nombrar su alcoholismo. No porque decirlo resuelva todo, sino porque

hay algo muy fuerte en dejar de esconder una parte de nuestra historia que nos produce vergüenza.

La vergüenza tiene una manera muy particular de aislarnos. Nos convence de que, si alguien conoce aquello que más nos cuesta aceptar de nosotros mismos, se va a alejar. Por eso me parecen importantes los momentos en los que Mónica se expone, reconoce sus errores y encuentra personas que, aun conociendo esa parte de ella, permanecen.

También creo que aquí conviene hacer una distinción: confrontar a alguien no es lo mismo que avergonzarlo. En cualquier proceso terapéutico importa mucho que exista responsabilidad, pero también un espacio suficientemente seguro para reconocerla. Lo que ayuda no es simplemente contar lo peor de uno mismo; es descubrir que podemos hacernos cargo de ello sin quedar reducidos a nuestros errores.

Mientras leía, pensaba que a veces empezamos a cambiar cuando podemos contar lo que pasó sin sentir que tenemos que desaparecer después de contarlo.

La familia: querer no siempre significa saber acompañar

La historia familiar de Mónica me dejó pensando bastante. Hay escenas que podrían parecer pequeñas si las viéramos desde afuera, pero que para quien las vivió se quedan grabadas. Una de ellas es cuando cuenta su primera menstruación, a los catorce años, y la respuesta que recibió de su mamá. No se trata únicamente de lo que pasó ese día. Se trata de lo que una adolescente pudo haber aprendido sobre pedir ayuda, mostrar una necesidad o esperar que alguien estuviera emocionalmente disponible.

En mi trabajo he visto muchas veces que los niños no necesitan padres perfectos. Necesitan adultos que puedan estar presentes, que se equivoquen y sepan reparar, que no conviertan las emociones de sus hijos en algo incómodo que hay que esconder. Cuando eso falta, a veces aprendemos a arreglárnoslas solos incluso en momentos en los que necesitaríamos compañía.

No digo esto para explicar toda la adicción de Mónica a partir de su infancia. Sería injusto y clínicamente demasiado simple. El consumo problemático tiene muchos factores y cada historia es distinta. Pero sí creo que las experiencias tempranas influyen en la manera en que buscamos seguridad, regulamos nuestras emociones y construimos relaciones.

Hay algo del libro que me parece especialmente honesto: Mónica puede reconocer lo que le dolió sin negar que sus padres también la quisieron y la ayudaron en momentos decisivos. Su mamá encontró las preguntas que abrieron la puerta a pedir ayuda. Su papá buscó soluciones y organizó el tratamiento. Y, al mismo tiempo, ella cuenta momentos en los que se sintió profundamente sola.

A veces queremos que una historia familiar sea clara: o hubo amor o hubo daño. Pero la vida rara vez funciona así. Podemos haber sido queridos y también haber tenido necesidades que nadie supo atender. Podemos agradecer lo que nuestros padres hicieron y reconocer aquello que nos faltó. Una cosa no borra la otra.

Eso no significa que todo deba perdonarse ni que comprender a alguien nos obligue a seguir exponiéndonos a lo que nos hace daño. Significa que podemos mirar nuestra historia con más matices, sin necesitar convertir a todas las personas en buenas o malas.

Las personas que elegimos

Si la parte de la familia de origen duele, la de los amigos ofrece otra mirada. Me gustó mucho encontrar a todas esas personas que aparecen en la vida de Mónica sin hacer demasiado ruido y terminan teniendo una importancia enorme: quienes ayudan en una mudanza, quienes manejan horas para pasar un sábado con ella, quienes la reciben en una ciudad nueva o simplemente están disponibles cuando las cosas se complican.

Me hizo pensar en algo sencillo: nuestra historia familiar importa, pero no tiene por qué ser el único modelo de relación que conozcamos. A lo largo de la vida también podemos encontrar personas con las que aprendemos otra manera de querer y de dejarnos querer.

Cuando alguien ha sentido durante mucho tiempo que tiene que demostrar que merece pertenecer, encontrarse con amigos que lo conocen en sus mejores y peores momentos y deciden quedarse puede cambiar muchas cosas. No borra las experiencias anteriores. Pero permite vivir algo distinto.

Como terapeuta, veo el valor que tienen esos vínculos en la recuperación. Como amigo, me quedo con algo mucho más simple: qué importante es aparecer cuando alguien nos necesita. No siempre tenemos que saber qué decir. A veces basta con ir, sentarse al lado, llevar unas cajas o hacer una llamada.

Cuando dejas de beber y el dolor sigue ahí

Quizá una de las ideas más importantes del libro sea también una de las menos cómodas: la sobriedad no resolvió automáticamente todo lo demás. Mónica dejó de beber, pero la depresión, la ansiedad, las pérdidas y las heridas no desaparecieron con la última copa.

Esto me parece fundamental porque desde afuera solemos celebrar la recuperación como si hubiera un momento en el que todo queda atrás. Quince años sin beber son un

logro enorme. Pero después de leer el libro me parece que la pregunta no es solamente cuántos años lleva sobria, sino qué ha tenido que aprender a hacer con todo lo que ha sentido durante esos años.

Hay una afirmación de Mónica que entiendo desde su experiencia, aunque como terapeuta la matizaría: cuando dice que el alcoholismo es el síntoma y que la verdadera enfermedad está en la depresión, el trauma o el vacío emocional. Entiendo lo que quiere transmitir. Para ella, el alcohol cumplió una función y, al quitarlo, aparecieron problemas que necesitaban atención por sí mismos. Pero el trastorno por consumo de alcohol también es un problema de salud en sí mismo. Puede coexistir con depresión, ansiedad o trauma, influir en ellos y verse influido por ellos. No hay una sola causa ni un mismo recorrido para todos.

Creo que esa precisión no le quita fuerza a su historia. Al contrario: permite valorar su experiencia sin convertirla en una regla general. Y la idea que nos deja sigue siendo muy importante: dejar una conducta que nos hacía daño no significa que ya sepamos vivir sin aquello que esa conducta nos ayudaba a evitar.

La depresión que no siempre se ve

Me gustó especialmente la manera en que Mónica habla de la depresión sin intentar volverla espectacular. Cuenta algo que muchas veces olvidamos: una persona puede trabajar, sonreír, salir, contestar mensajes y parecer que está bien mientras por dentro está pasando por un momento muy difícil.

A veces creemos que vamos a reconocer la depresión en cuanto la tengamos enfrente. Pero no siempre es así. Y cuando no la vemos, podemos terminar diciendo cosas que parecen inofensivas: “sal a caminar”, “échale ganas”, “levántate y haz algo”. Muchas veces vienen de alguien que quiere ayudar, pero no alcanza a entender lo que la otra persona está viviendo.

Por eso me parece importante que Mónica hable con tanta naturalidad de su tratamiento psiquiátrico y de los antidepresivos. Pedir ayuda no debería ser motivo de vergüenza, y mucho menos una carga adicional para alguien que ya está haciendo un esfuerzo enorme por salir adelante.

Hay un pasaje que se me quedó muy presente: cuando habla de esas pequeñas cosas que la ayudaron a atravesar momentos particularmente oscuros. El desayuno de Mateo. Una llamada con una amiga. El mar de Miami al amanecer. No siempre fue una gran revelación lo que la sostuvo. A veces fue algo pequeño y concreto que la ayudó a llegar al día siguiente.

Y aquí, más que el terapeuta, apareció el amigo. Me quedé pensando en cuántas veces alguien cercano puede estar pasando por algo así sin que nosotros alcancemos a verlo. Y en lo importante que es preguntar cómo está una persona, pero también estar dispuestos a escuchar la respuesta.

El cuerpo también habla

A lo largo del libro, Mónica cuenta distintas experiencias relacionadas con su cuerpo y su salud. Y creo que esta parte merece atención porque solemos separar demasiado lo que sentimos de lo que nos pasa físicamente.

No todo síntoma corporal tiene una explicación emocional, ni sería correcto atribuir una enfermedad al trauma sin evidencia. Pero sí sabemos que el estrés, la ansiedad, el descanso, los vínculos y nuestras experiencias influyen en cómo nos sentimos y en la manera en que habitamos el cuerpo.

Hay una escena que me gustó mucho: su primera caminata nocturna por Brickell con Mateo. Después de haber vivido situaciones de inseguridad en México y de estar acostumbrada a caminar en alerta, descubre que esa noche no tiene miedo. No necesita dar una gran explicación. Simplemente se da cuenta de que su cuerpo está más tranquilo.

Me parece una forma muy bonita de contar algo que a veces intentamos explicar con demasiados términos técnicos. Hay momentos en los que empezamos a sentirnos seguros antes de poder ponerlo en palabras. Bajamos los hombros, respiramos distinto, dejamos de mirar hacia atrás. Y caminamos.

Miami, la bicicleta y empezar de nuevo

La mudanza a Miami podría haberse contado como el típico comienzo de una vida nueva: cambiar de ciudad, dejar atrás lo difícil y reinventarse. Pero Mónica cuenta algo bastante más real. Cambiar de lugar no significa que todo lo que llevamos dentro se quede en el aeropuerto.

La sensación de no pertenecer no desapareció de un día para otro. Llegó a una ciudad nueva con sus dudas, su historia y momentos de mucha soledad. Pero también encontró algo que no siempre había tenido: la oportunidad de construir relaciones diferentes y descubrir qué tipo de vida quería para ella.

Me encantó la historia de la bicicleta. Una mujer publica que busca a alguien con quien salir a rodar. Mónica le escribe. Se encuentran. Y lo que parecía una salida cualquiera termina abriendo la puerta a una nueva comunidad. Importante mencionar, que fue

gracias a la bici, que Mónica y yo nos conocimos, nuestra amistad es una de tantas consecuencias que tuvo esa invitación a rodar.

Quizá porque el deporte es una parte importante de mi vida, esa escena me tocó especialmente. Una bicicleta puede ser entrenamiento, salud o disciplina, pero también puede ser compañía. Rodar con otras personas significa compartir esfuerzo, conversaciones, silencios y muchas horas. Sin darnos cuenta, vamos construyendo vínculos.

Y en la historia de Mónica eso se vuelve especialmente significativo: la bicicleta no aparece como una solución mágica para sus problemas, sino como una de las maneras en que empezó a sentirse parte de algo. A veces reconstruir una vida comienza con un gesto tan sencillo como responder a una invitación.

Mateo, esa compañía que no necesita palabras

Y después está Mateo. No creo que pudiera escribir sobre este libro sin dedicarle un espacio.

Mónica cuenta que llegó a su vida con problemas importantes de salud y un pronóstico muy complicado. Le dijeron que probablemente no llegaría a los dos años. Al momento de escribir el libro había cumplido doce. Pero lo que más me conmovió no fue solamente esa historia, sino todo lo que Mateo representó para ella durante esos años.

Estuvo en diferentes casas, ciudades y etapas de su vida. Estuvo cuando había gente alrededor y cuando no la había. Y en algunos de los momentos más difíciles, cuidarlo le dio una razón muy concreta para levantarse, preparar su desayuno y seguir con la rutina de ese día.

No creo que debamos romantizar esto diciendo que una mascota cura una depresión o una adicción. Pero sí podemos reconocer el valor de una compañía estable, de los pequeños hábitos y del vínculo con otro ser vivo que depende de nosotros.

Como amigo, me conmovió pensar en Mateo como testigo de tantas versiones de Mónica. No necesita entender su historia ni encontrar las palabras correctas para acompañarla. Simplemente está. Y a veces esa presencia vale muchísimo.

Una historia que no necesita villanos

Hay otra cosa que agradezco del libro: Mónica no intenta presentar a su familia como un grupo de villanos ni a sí misma como alguien que nunca se equivocó. Cuenta lo que le

dolió, pero también reconoce sus decisiones y las consecuencias que tuvieron para otras personas.

Me parece difícil llegar a ese lugar. A veces sentimos que para reconocer que alguien nos lastimó tenemos que concluir que es una mala persona. O hacemos lo contrario: como lo queremos, preferimos convencernos de que lo que pasó no fue para tanto.

Creo que crecer también implica aprender a sostener dos cosas a la vez. Alguien pudo querernos y lastimarnos. Pudimos estar sufriendo y, al mismo tiempo, haber hecho daño. Podemos entender de dónde vienen ciertas conductas sin tener que justificarlas.

La historia que cuenta Mónica es su experiencia, su manera de recordar y darle sentido a lo vivido. No necesitamos convertir cada recuerdo en un juicio definitivo sobre los demás para reconocer que ese recuerdo dejó una huella real en ella.

Lo que me hizo pensar como terapeuta

Quiero detenerme en algo porque, precisamente por el cariño que le tengo a Mónica y por el valor que encuentro en su libro, creo que también merece una lectura crítica.

En algunos pasajes utiliza explicaciones sobre trauma, neurociencia, adicción o vínculos con bastante seguridad. Algunas son útiles para entender su experiencia, pero otras necesitan matices. Por ejemplo, no todas las adicciones nacen de un trauma, no toda reacción del cuerpo puede explicarse por una experiencia emocional y no todos los procesos de recuperación siguen el mismo camino.

A mí me gusta mucho más leer esas partes como las herramientas que Mónica encontró para comprenderse que como una explicación universal de lo que les ocurre a todas las personas. Su historia no necesita que cada teoría sea aplicable a todo el mundo para tener valor.

De hecho, las páginas que más me llegaron fueron muchas veces las que menos intentaban explicar. Cuando cuenta una escena concreta, reconoce una contradicción, se permite dudar o habla de algo que todavía le duele. Ahí aparece con toda su fuerza la persona que está detrás de los conceptos.

Como terapeuta, el libro me recordó algo importante: comprender por qué nos pasó algo, no significa que deje de doler. A veces podemos conocer perfectamente el origen de una herida y seguir necesitando tiempo, ayuda, nuevas experiencias y vínculos para aprender a vivir con ella.

Al final, queda Mónica

Después de terminar el libro me pasó algo curioso. Había subrayado ideas, pensado en conceptos y encontrado muchos temas que podría analizar desde la psicología (lo podemos hacer mucho más profundo, si quieres en otro momento). Pero cuando llegué a la última página, lo que más tenía presente no era la teoría. Era Mónica. Mi amiga.

Conocer a alguien no significa conocer toda su historia. Podemos compartir años, conversaciones, risas y momentos importantes, y aun así descubrir, al leerlo, cosas que nunca habíamos imaginado que había vivido de esa manera. Hubo páginas en las que me quedé pensando: no sabía que esto te había dolido así. Y otras en las que simplemente me dieron ganas de abrazarte.

No desde la lástima. Desde el cariño y el reconocimiento.

Después de leer, no creo que podamos reducir estos quince años a una cifra, por extraordinaria que sea. Me quedo con todo lo que hubo dentro de ellos: los días difíciles, las personas que llegaron, las que se fueron, las que decidieron quedarse, la depresión, las pérdidas, los nuevos comienzos, Miami, la bicicleta, Mateo y tantas pequeñas decisiones que fueron construyendo otra manera de vivir.

Y me quedo, sobre todo, con una frase suya: “No dejé de sentir. Solo dejé de huir”.

Creo que ahí está lo más importante. Sanar no significa dejar de tener historia. No significa que nuestros padres se conviertan en quienes hubiéramos necesitado, que todas las relaciones se reparen o que nunca volvamos a sentir miedo, tristeza o soledad. Tampoco significa convertirnos en una versión perfecta de nosotros mismos.

A veces sanar es algo menos espectacular y mucho más difícil: aprender a estar con nosotros mismos cuando la vida duele. Y cuando no podemos hacerlo solos, saber que también podemos pedirle a alguien que esté cerca.

Como amigo, quisiera que Mónica supiera algo después de leer estas páginas: quienes la queremos no la queremos porque haya dejado de beber, ni porque haya logrado superar determinadas cosas, ni porque hoy sea una versión supuestamente mejor de la mujer que fue. La queremos por quien es, con su historia completa.

Por eso, si tuviera que resumir lo que me dejó su libro, no hablaría solamente de adicción. Hablaría de aprender a quedarse. Con nuestra historia, con nuestras contradicciones, con las personas que elegimos y, finalmente, con nosotros mismos.

Querida Moni:

Gracias por atreverte a contar tu historia. Gracias por compartir no solo lo que has logrado, sino también aquello que todavía duele. Como terapeuta, tu libro me hizo pensar. Como lector, me conmovió. Pero como tu amigo hizo algo todavía más importante: me permitió conocerte un poco más.

Y después de conocerte un poco más, no te admiro porque hayas contado una historia perfecta de recuperación. Te admiro precisamente porque no lo hiciste. Contaste una historia humana. La tuya.

Y me siento profundamente orgulloso de ti.